Cet ensemble de livres de cuisine, joliment illustrés, vous offre une grande variété de recettes toutes faciles à réaliser.
Vous pourrez les réussir en suivant pas à pas les différentes étapes de chaque préparation.
Vous aurez alors le plaisir de vous en régaler avec votre famille et vos amis.

L'éditeur



Distribué par:
Albouraq diffusion distribution
25, rue François de Tessan
77330 Ozoir-La-Ferrière
Tél.: 01 60 34 37 50
Fax : 01 60 34 35 63
e-mail : distribution@albouraq.com

9 782841 614226

Prix : 2.50 €

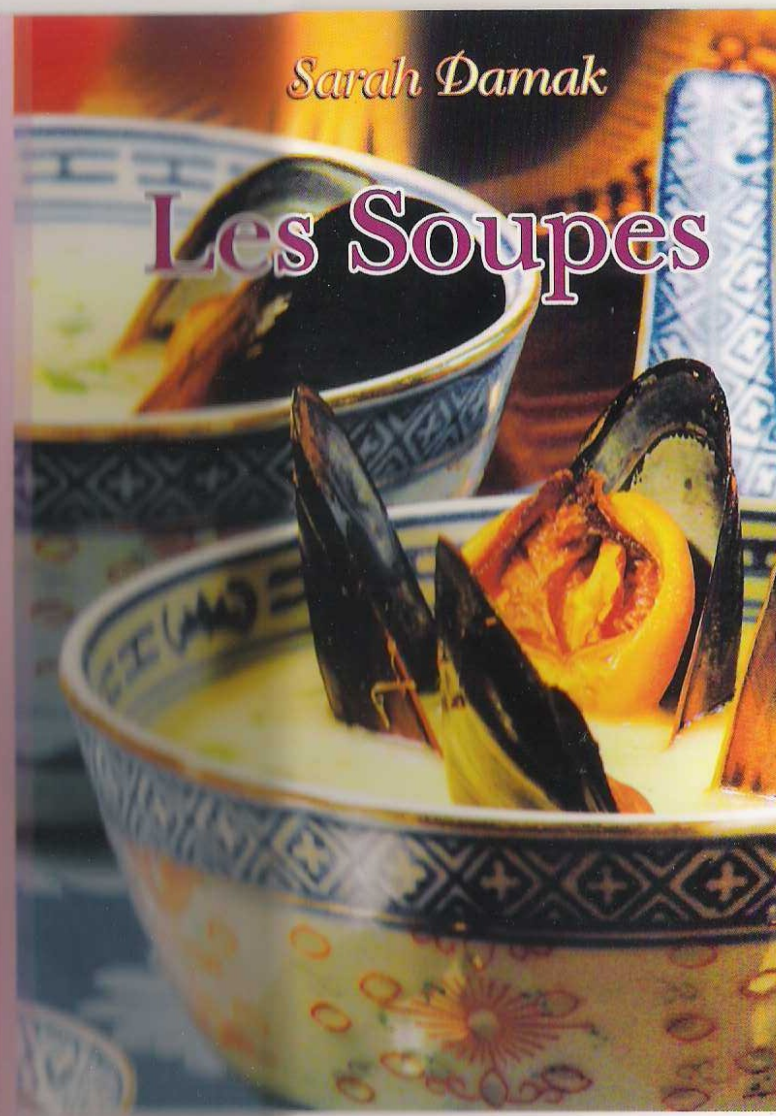
Cuisine pour tous les goûts

MAISON YAMAMA
EDITION & DIFFUSION

ALBOURAQ

Sarah Damak

Les Soupes





Bouillon de poulet

Préparation :
15 minutes

Cuisson :
60 minutes



Ingrédients

- une tomate coupée en 4 quarts
- 4 brins de céleri et de persil
- 1 carotte coupée en morceaux moyens
- 1 oignon coupé en quatre quarts
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 navet
- 1 petite pomme de terre
- 1 poitrine ou 2 cuisses de poulet
- sel, poivre noir, un clou de girofle, herbes aromatiques (thym, basilic, romarin, laurier)

Préparation :

- Mettez tous les ingrédients dans une casserole profonde avec 2 litres d'eau, posez-la sur un feu vif jusqu'à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire pendant une heure jusqu'à ce que tous les ingrédients deviennent très tendres.
- Passez le bouillon dans une passoire très fine et gardez les restes de légumes.
- Vous pouvez conserver le bouillon dans le réfrigérateur pendant une semaine. Il servira à préparer des soupes.

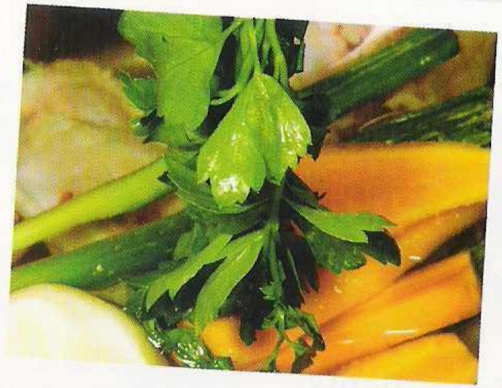
Observation : vous pouvez vous servir des légumes que vous avez gardés. Vous pouvez remplacer le poulet par les os de veau ou de mouton, dans ce cas prolongez la durée de cuisson jusqu'à une heure et demie.



1



2



3

Soupe aux tomates fraîches

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 0 minute



Ingrédients

- 2 gousses d'ail hachées
- 350 grs de tomates pelées
- 1 petit concombre
- 1/2 poivron rouge coupé
- 1 oignon coupé
- un verre de jus de tomate
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre rouge
- 1/2 cuillerée à café de sucre
- 1/4 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- citron et tranches de pain grillées

Préparation :

- Broyez tous les ingrédients sauf le citron et le pain dans un mixer éléctrique pour l'obtention d'une soupe.
- Versez-la dans un bol et conservez-la dans le réfrigérateur.
- Distribuez la soupe dans des bols individuels garnis de pain grillé dans une poêle beurrée et une tranche de citron.



1



2





3



4

Soupe aux Amandes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

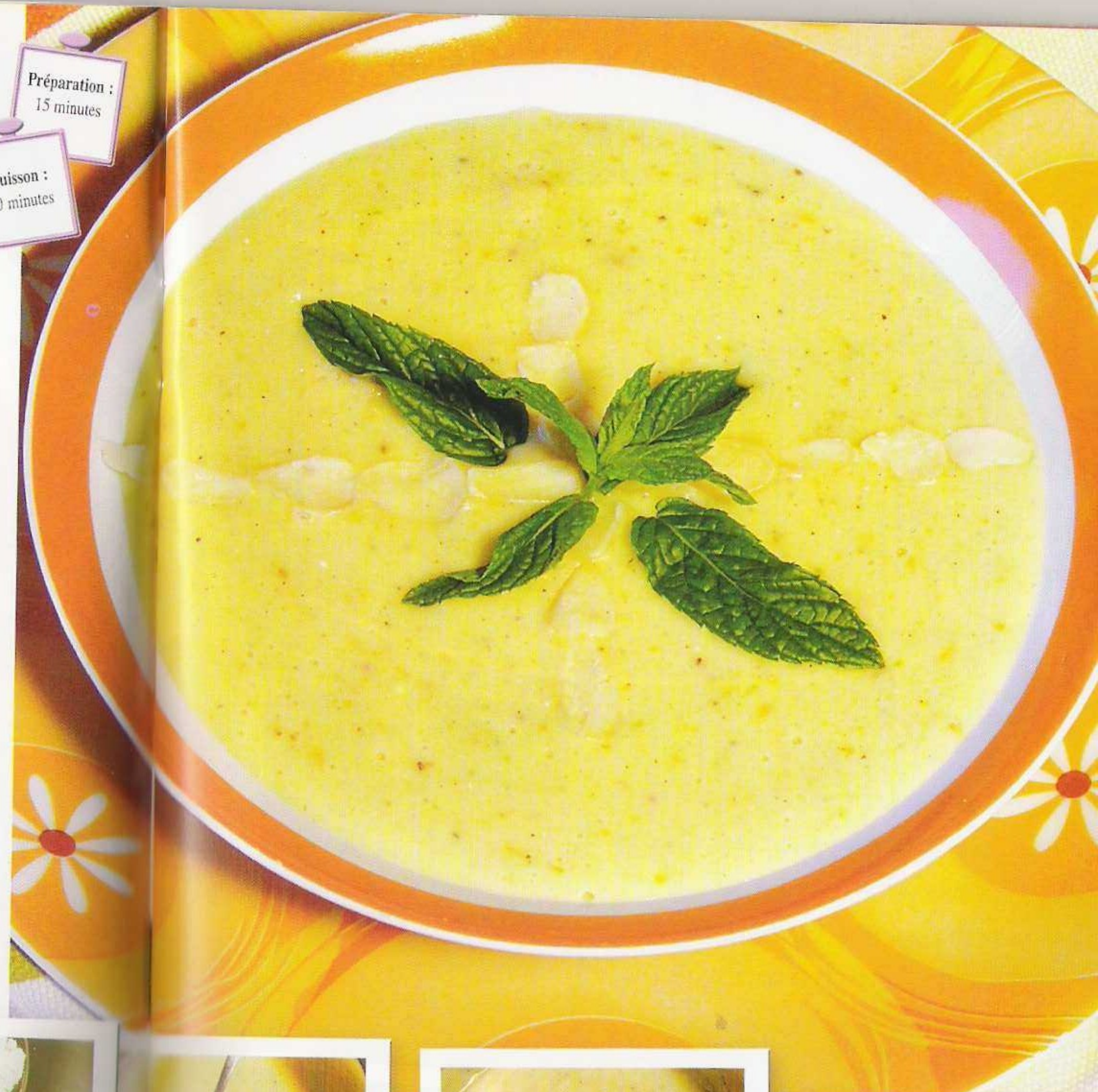


Ingrédients

- 500 g de viande de veau avec os
- 1 carotte, 1 oignon, 1 poireau
- bouquet garni (persil, thym, laurier)
- sel, poivre noir, clou de girofle
- 50 g de poudre d'amandes
- 25 g d'amandes éfilées
- 1dl de crème
- 1 jaune d'œuf
- 3 cuillerées à soupe de farine
- 1 cuillerée à soupe de beurre

Préparation :

- Dans un faitout, mettez la viande avec 1 litre d'eau, ajoutez la carotte, l'oignon, le clou de girofle, le poireau et le bouquet garni, laissez bouillir sur feu doux pendant une heure. Passez au passoire et gardez le bouillon.
- Dans un autre faitout, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez puis ajoutez le bouillon petit à petit jusqu'à obtention d'une crème, assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Retirez le faitout du feu et ajoutez le jaune d'œuf et la crème fraîche, mélangez, vous obtiendrez une crème épaisse, ajoutez la poudre d'amandes et garnissez le bol d'amandes éfilées.

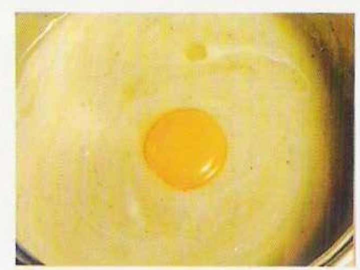




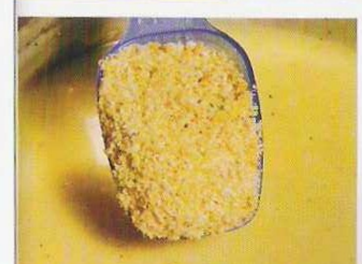
1



2



3



4

Soupe aux fèves

Préparation :
5 minutes

Cuisson :
30 minutes

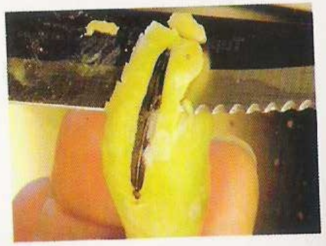


Ingrédients

- 1 kg de fèves
- sel, poivre noir, une cuillerée à café de cumin
- 1/2 cuillerée à café de paprika
- 1 cuillerée de concentré de tomate
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron

Préparation :

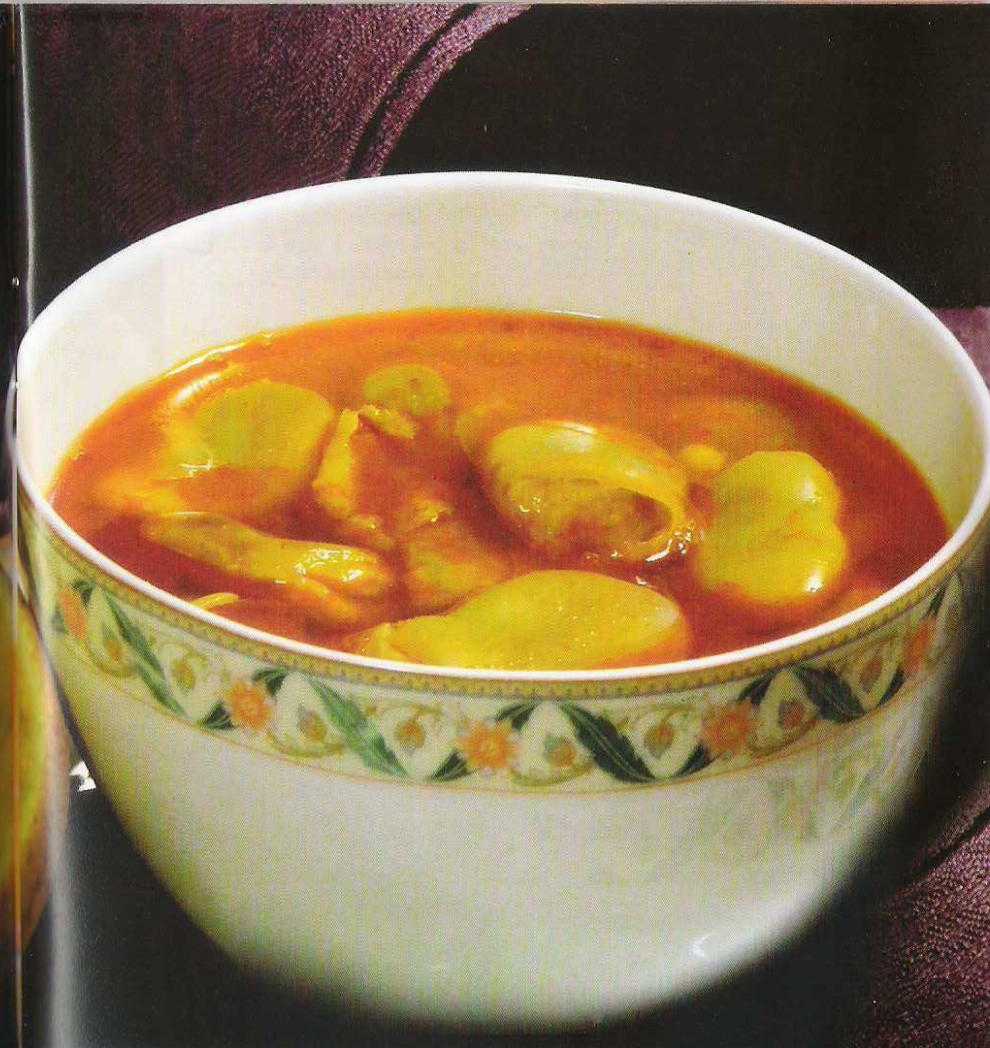
- Écosser les fèves
- Dans un faitout, versez un litre d'eau et déposez-le sur le feu, mettez les fèves et le jus de citron et laissez cuire pendant 20 minutes.
- Ajoutez le concentré de tomate, le sel, le cumin, le paprika et le poivre noir. Réduisez le feu et laissez cuire encore 10 minutes.
- Présentez la soupe chaude accompagnée de tranches de pain grillé.



1



2





3

Soupe à la laitue

Préparation :
10 minutes

Cuisson :
20 minutes



Ingrédients

- 1 laitue
- 1 poireau coupé en rondelles
- 1 cuillerée à soupe de beurre (ou de l'huile)
- un brin de céleri, de persil, une feuille de laurier
- sel, poivre noir
- 1 litre de bouillon de poulet
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche(facultatif)

Préparation :

- Dans un faitout mettez le beurre et le poireau, posez-le sur feu doux, ajoutez les feuilles de laitue et faites retourner quelques minutes, versez la farine et mélangez, versez le bouillon de poulet et incorporez les herbes aromatiques,
- Laissez cuire pendant 5 minutes, retirez les herbes aromatiques,
- Passez la soupe dans un mixer, faites-la revenir dans le faitout, assaisonnez de sel , de poivre noir et ajoutez la crème, portez à ébullition. Présentez chaud ou froid.





1



2

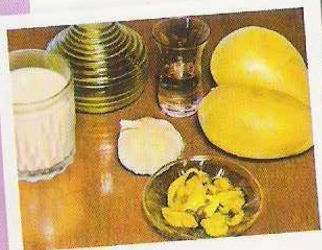


3

Soupe aux pommes de terre, à l'ail et aux moules

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes



Ingrédients

- 2 grosses pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc
- 1/2 litre de lait
- sel, poivre noir
- 1/4 kg de moules, un brin de céleri, une gousse d'ail, 1 petit oignon

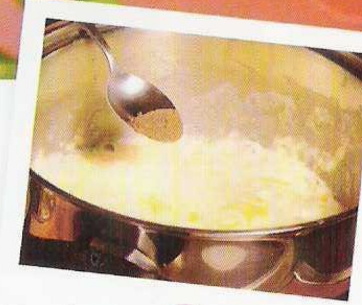
Préparation :

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Mettez-les dans un faitout avec l'huile et l'ail haché, laissez cuire sur feu doux tout en remuant pendant 5 minutes.
- Ajoutez le vinaigre puis le lait ; dès ébullition, diminuez le feu et laissez cuire pendant 15 minutes.
- Passez dans le mixer éléctrique et assaisonnez de sel et de poivre noir,
- Lavez bien les moules puis mettez-les dans un faitout avec le persil, la gousse d'ail, l'oignon coupé et un peu d'eau. Couvrez et laissez sur le feu 5 minutes jusqu'à ouverture des moules.
- Décortiquez les moules et ajoutez-les à la soupe(se débarrasser des moules fermées)





1



2

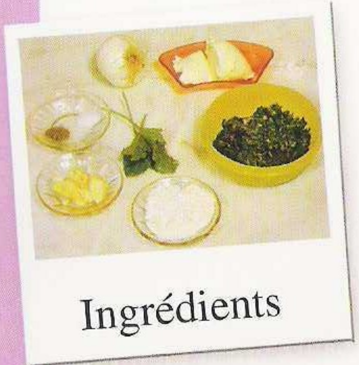


3

Soupe aux épinards

Préparation :
15 minutes

Cuisson :
25 minutes



Ingrédients

- 500 g d'épinards
- 2 cuillerées à soupe de farine
- sel, poivre noir, noix de muscade
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 1 litre de bouillon de poulet
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche



Préparation :

- Lavez les épinards et laissez s'égoutter, puis faites-les revenir dans un un faitout avec un peu de beurre jusqu'à évaporation du liquide.
- Dans un autre récipient, mettez une cuillerée de beurre et de la farine, mélangez pendant deux minutes puis ajoutez les épinards et le bouillon de poulet, laissez sur le feu 10 minutes.
- Passez-les dans le mixer et assaisonnez de sel, de poivre noir et un peu de noix de muscade, ajoutez la crème fraîche.
- Présentez la soupe chaude dans des bols.



1



2

Soupe aux poireaux

Préparation :
10 minutes

Cuisson :
20 minutes



Ingrédients

- 4 poireaux
- 2 cuillerées à soupe de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier, un brin de basilic, du thym
- 3 cuillerées à soupe de farine
- 1 litre de lait
- sel, poivre noir, persil

Préparation :

- Lavez les poireaux et coupez-les.
- Chauffez le beurre sur feu doux et ajoutez les poireaux, l'ail et les herbes arômatiques sauf le persil.
- Remuez puis couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes.
- Versez le lait et assaisonnez de sel et de poivre noir, laissez cuire 5 minutes tout en remuant de temps en temps.
- Passez la soupe dans le mixer éléctrique puis versez-la dans des bols, garnissez de persil.



1





2



3



4

Soupe au potiron



Ingrédients

- 500 g de potiron
- 1 pomme de terre moyenne
- un bouquet garni (céleri, persil, feuille de laurier, romarin, thym, basilic, ciboule)
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe d'amidon
- poivre noir, sel
- 1 cuillerée de crème fraîche

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Préparation :

- Dans un faitout versez un verre d'eau, mettez le potiron, la pomme de terre coupée en cubes, les herbes aromatiques et l'ail.
- Coupez et lavez le poireau
- Laissez les légumes cuire pendant 15 minutes.
- Après cuisson, retirez les herbes arômatiques et passez le reste dans un mixer éléctrique, faites revenir dans le faitout et assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Diluez la cuillerée d'amidon dans une cuillerée d'eau et ajoutez-la à la soupe en remuant, ajoutez la crème fraîche.
- Laissez sur le feu jusqu'à ébullition puis présentez la soupe chaude.





1



2



3



4

Soupe aux champignons

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 250 g de champignons
- 3 cuillerées à soupe de farine
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 1 poireau et 2 gousses d'ail
- bouillon de poulet
- sel et poivre noir
- des herbes arômatiques

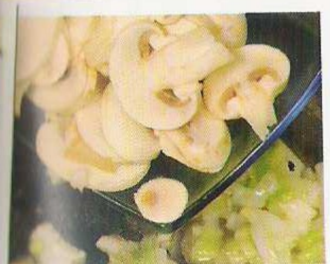
Préparation :

- Dans un faitout, faites chauffer le beurre, ajoutez le poireau coupé, l'ail haché, remuez pendant 2 minutes, ajoutez les champignons coupés en lamelles et 1/2 cuillerée à café d'herbes aromatiques.
- Couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes.
- Ajoutez la farine et remuez pendant une minute, versez le bouillon de poulet chaud. Assaisonnez de sel et de poivre noir, laissez bouillir pendant 15 minutes
- Passez la soupe dans le mixer éléctrique et ajoutez la crème.
- Garnissez la soupe de feuilles de menthe et de lamelles de champignons.





1



2



3



4

Soupe au chou et à la pomme de terre



Ingrédients

- 500 g de chou
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 1 oignon coupé
- 3 pommes de terre
- 1/2 cuillerée à café de thym et 1/2 cuillerée à café de basilic
- 2 cuillerées à café de crème fraîche
- sel et poivre noir
- 1 litre de bouillon de poulet

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes



Préparation :

- Coupez le chou et lavez-le bien.
- Faites-le bouillir dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes puis laissez s'égoutter.
- Dans une terrine faites fondre le beurre sur feu doux, ajoutez l'oignon et remuez pendant 5 minutes.
- Ajoutez le chou, les herbes aromatiques et les pommes de terre.
- Versez le bouillon de poulet et laissez cuire les légumes pendant 15 minutes.
- Passez les légumes dans un mixer électrique et faites-les revenir dans la terrine, assaisonnez de sel et de poivre noir, ajoutez la crème fraîche.
- Garnissez de chou rouge.



1



2

Soupe aux courgettes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes



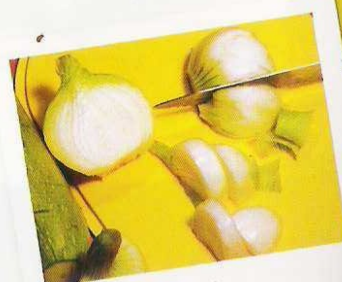
Ingrédients

- 2 courgettes coupées en cubes
- 1 grand oignon haché
- 1 litre de bouillon de poulet
- sel, poivre noir, curcuma
- 1/2 cuillerée à soupe de beurre
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche

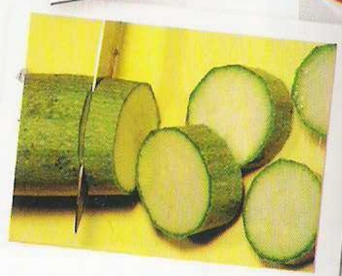
Préparation :

- Faites revenir l'oignon dans le beurre pendant 5 minutes, ajoutez les courgettes, remuez pendant deux minutes, assaisonnez de sel, de poivre noir et de curcuma.
- Versez le bouillon de poulet chaud et laissez bouillir pendant 10 minutes.
- Passez au mixer, ajoutez une cuillerée de crème (selon goût).
- Portez à ébullition, présentez chaud.





1



2



3

Soupe aux crevettes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 500 g de crevettes
- 1 carotte
- un bouquet garni(céleri, persil, laurier, romarin, thym)
- un poireau ou oignon
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre rouge
- sel, poivre noir
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche

Préparation :

- Lavez les crevettes et retirez le filet noir sur leur dos.
- Versez un demi litre d'eau dans une marmite, mettez-y la carotte coupée en deux, les herbes aromatiques et le poireau, dès ébullition ajoutez les chevrettes, laissez bouillir jusqu'à obtenir la couleur rose.
- Passez le bouillon dans le passoire.
- Décortiquez les crevettes, réservez quelques unes pour la décoration.
- Dans un autre récipient, faites ramollir le beurre sur feu doux, ajoutez la farine et remuez pendant 2 minutes, arrosez avec le bouillon des crevettes et versez une cuillerée de vinaigre,
- Passez la soupe dans un mixer éléctrique, assaisonnez de sel et de poivre noir puis ajoutez la crème,
- Garnissez de persil et de chevrettes entières.





1



2



3

Soupe aux moules

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

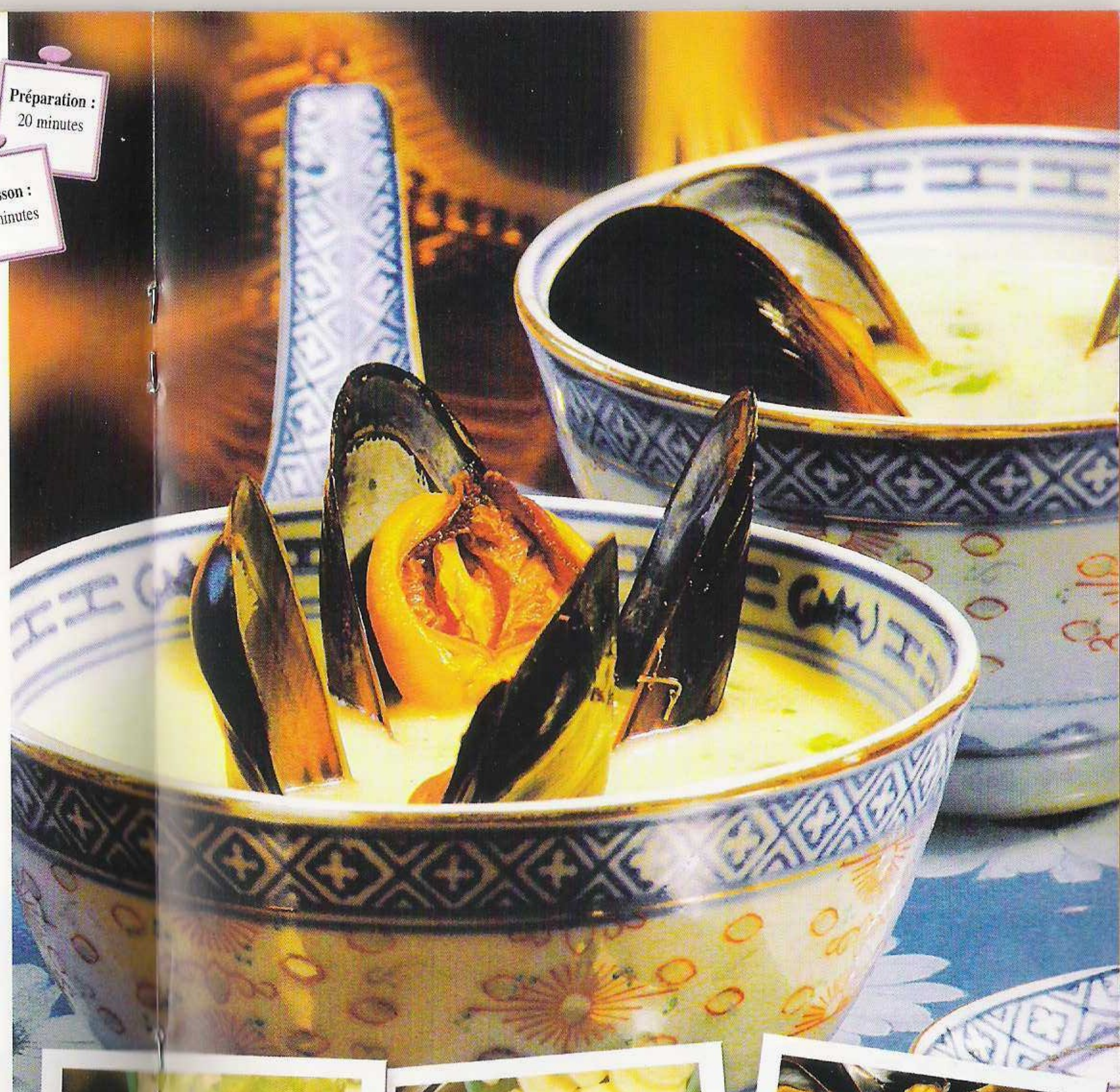


Ingrédients

- 500 g de moules
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc
- 2 poireaux finement coupés
- 2 pommes de terre coupées en petits cubes
- 1 cuillerée à café de thym
- 1 verre de lait
- 1 cuillerée à soupe d'amidon dilué dans un peu d'eau
- 1 poivron rouge coupé en petits carrés
- 2 cuillerées à soupe de persil
- poivre noir

Préparation :

- Frottez bien les moules, se débarasser des mauvaises.
- Sur le feu, mettez une marmite pleine des moules avec le vinaigre et une cuillerée d'eau, quand les moules s'ouvrent, retirez la marmite du feu
- Retirez les moules ouvertes, laissez-les refroidir puis décortiquez-les.
- Passez le liquide restant et faites-le revenir dans la marmite, ajoutez les pommes de terre et les poireaux, laissez cuire de 10 à 15 minutes, assaisonnez de thym et de poivre noir
- Ajoutez le lait et l'amidon, laissez bouillir.
- Enfin ajoutez les moules, le poivron rouge et le persil.





1



2



3

Soupe aux légumes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

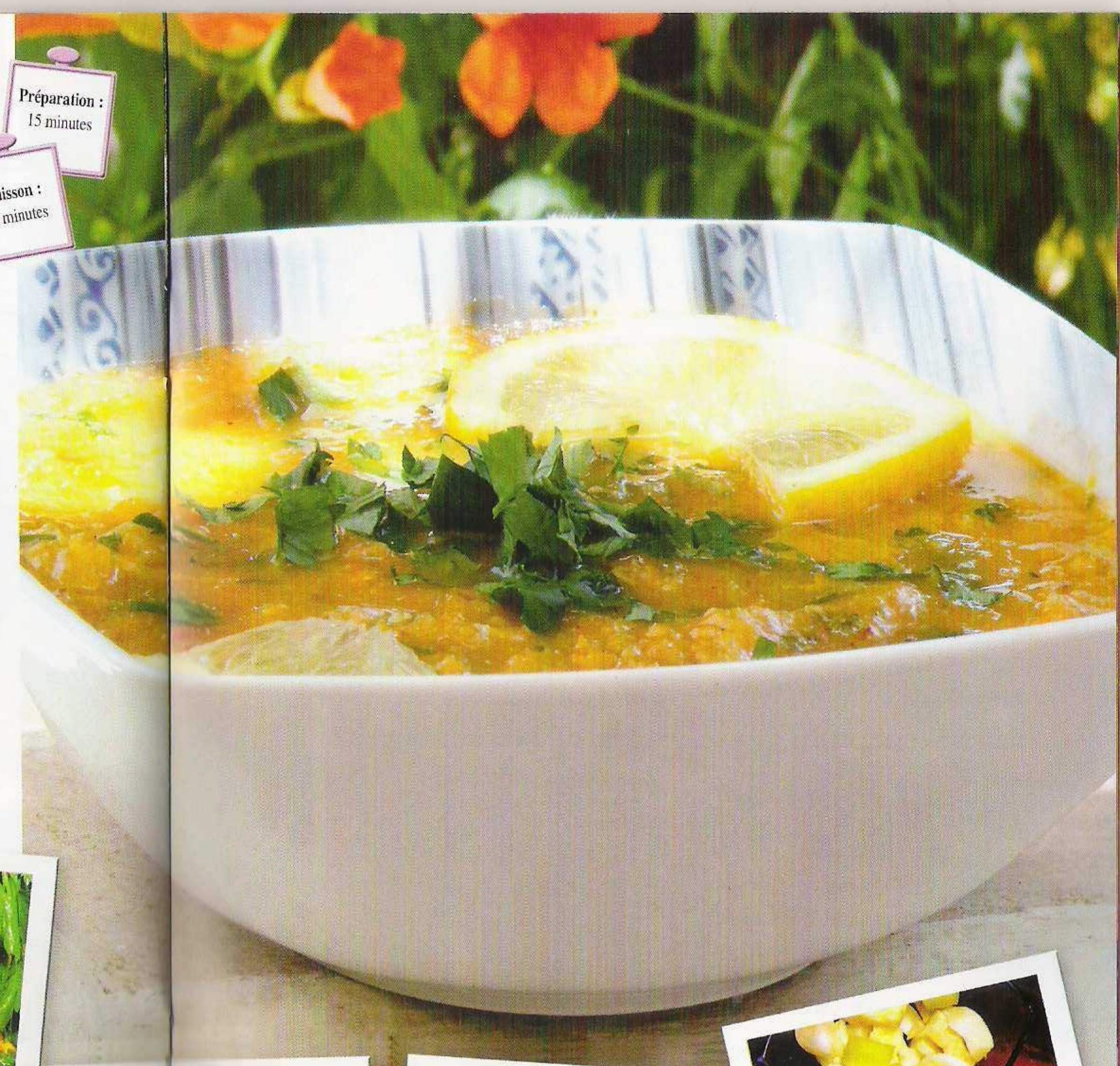


Ingrédients

- 1 courgette
- 1 pomme de terre
- 1 tomate
- des brins de céleri et de persil
- 1 poireau
- 1 carotte
- une tranche de chou
- 1 petit oignon
- des tranches de poulet avec os

Préparation :

- Lavez et coupez les légumes en cubes
- Mettez les légumes, les tranches de poulet, les herbes arômatiques dans un sachet et une feuille de laurier dans un faitout avec 1 litre d'eau.
- Laissez les légumes cuire entre 15 à 20 minutes.
- Retirez le sac des herbes aromatiques, la feuille de laurier et la viande de poulet.
- Broyez les légumes puis coupez la viande en petits morceaux et ajoutez-la à la soupe.





1 2



3



4



5

Hrira aux amandes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 100 g d'amandes
- 200 g de viande coupée en petit cubes
- 1 oignon coupé
- sel, poivre noir, curcuma
- 1 cuillerée à soupe de persil coupé
- 1 cuillerée à soupe de céleri coupé
- 3 tomates
- 100 g de cheveux d'ange
- 1 carotte, 1 pomme de terre
- 1 cuillerée à soupe d'huile

Préparation :

- Faites bouillir les amandes, écossez-les et lavez-les, mettez-les dans un faitout ainsi que la viande, l'oignon et l'huile, posez sur feu doux et faites retourner pendant 2 minutes.
- Versez un litre et demi d'eau chaude, laissez cuire
- Une fois la viande cuite, ajoutez le céleri, le poivre noir, le sel et le curcuma
- Écrasez les tomates et ajoutez leur jus ainsi que les cheveux d'ange.
- Pendant ce temps faites cuire la carotte et la pomme de terre, écrasez-les et ajoutez-les au mélange.
- Ajoutez le persil.
- Réduisez le feu et laissez cuire pendant 5 minutes.
- Présentez la hrira chaude.





1



2



3 4



5

Hrira aux lentilles



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes



Ingrédients

- 200 g de poulet coupé en cubes
- 100 g de lentilles triées et lavées
- 100 g de pois-chiches trempés la veille
- 1 oignon coupé
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate - une tomate coupée
- un bouquet de céleri- persil coupé
- sel, poivre noir, curcuma
- 1/4 de cuillerée à café de coriandre

Préparation :

- Versez un litre et demi d'eau dans un faitout et mettez les lentilles, les pois-chiches et l'oignon. Laissez cuire pendant 15 minutes,
- Ajoutez les morceaux de poulet, le concentré de tomate et la tomate coupée,
- Assaisonnez de sel, de poivre noir, de curcuma et de coriandre,
- Une fois le poulet cuit, diluez la farine dans un peu d'eau, baissez le feu puis versez le mélange petit à petit tout en remuant.
- Laissez bouillir encore 5 minutes , ajoutez le persil et servez la soupe chaude.



Chorba aux crevettes

Préparation :
10 minutes

Cuisson :
30 minutes



Ingrédients

- 250 g de crevettes moyennes
- 1 petite tasse de chorba d'orge
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillerée à café de paprika
- 1/2 cuillerée à café de cumin, sel, poivre noir
- une feuille de laurier
- une tranche de citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile

Préparation :

- Lavez bien les chevrettes et retirez le filet noir sur leur dos
- Faites-les bouillir dans un demi litre d'eau bouillante avec une feuille de laurier et une tranche de citron pendant une minute.
- Retirez les crevettes et décortiquez-les, gardez le bouillon.
- Faites revenir l'oignon dans un faitout huilé avec une cuillerée d'eau, ajoutez la tomate et les épices et laissez-le cuire de 5 à 10 minutes.
- Versez un litre et demi d'eau y compris le bouillon, dès ébullition ajoutez les chevrettes et la chorba.
- Laissez cuire pendant 10 minutes, vérifiez le sel.





1



2



3

Chorba de riz au poulet

Préparation :
10 minutes

Cuisson :
35 minutes



Ingrédients

- 250 g de poulet coupés en cubes
- 1 oignon
- un brin de de céleri, de persil, de romarin et de thym
- sel, poivre noir, curcuma, gingembre
- 50 g de riz blanc (1/2 verre)
- 2 cuillerées à soupe d'huile ou de beurre

Préparation :

- Faites revenir l'oignon et le poulet dans un faitout huilé.
- Assaisonnez de sel, de poivre noir, un peu de curcuma et de gingembre.
- Ajoutez un peu d'eau et les herbes arômatiques et laissez cuire le poulet pendant 15 minutes
- Retirez les herbes et le poulet puis ajoutez un litre d'eau.
- Versez 50 g de riz et laissez cuire jusqu'à dissolution du riz et épaississement de la soupe.
- Mettez les morceaux de poulet dans la soupe et laissez bouillir 5 minutes, versez dans un grand bol et garnissez de feuilles de persil.





1



2

Chorba au poulet

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

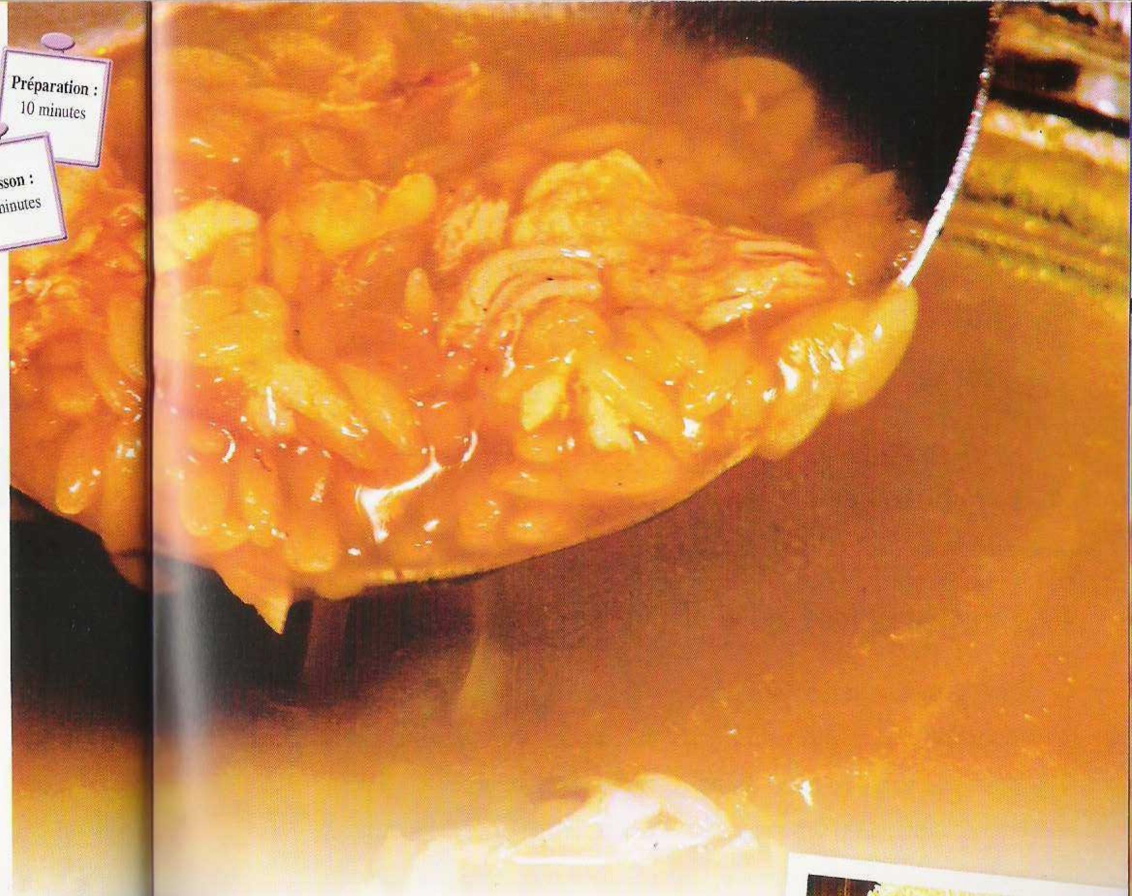


Ingrédients

- 500 g de poulet
- 1 cuillerée à café de jus de citron
- sel , poivre noir, curcuma ou safran, gingembre
- 1 cuillerée à soupe de lentilles écossées
- une tasse moyenne de chorba
- 1 petit oignon et 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe d'amidon + une cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- un brin de céleri et de persil

Préparation :

- Versez l'huile dans un faitout, ajoutez l'oignon et l'ail haché, faites-les revenir pendant 3 minutes.
- Assaisonner le poulet de sel, de poivre noir, de gingembre et de curcuma et ajoutez-le, faites-le revenir pendant 5 minutes.
- Ajoutez 1 litre d'eau chaude.
- Dès ébullition, ajoutez les lentilles, le céleri et le persil et laisser bouillir pendant 15 minutes.
- Retirez le poulet, le céleri et le persil, versez la chorba et laissez cuire pendant 10 minutes tout en remuant.
- Désossez le poulet, coupez-le en petits morceaux et ajoutez-les dans la chorba.
- Quand la chorba est prête, diluez l'amidon dans l'eau de fleurs d'oranger et versez-le petit à petit dans la chorba jusqu'à ce qu'elle s'épaississe.
- Vérifiez le sel et bon appétit.





1



2



3

Chorba au poisson

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

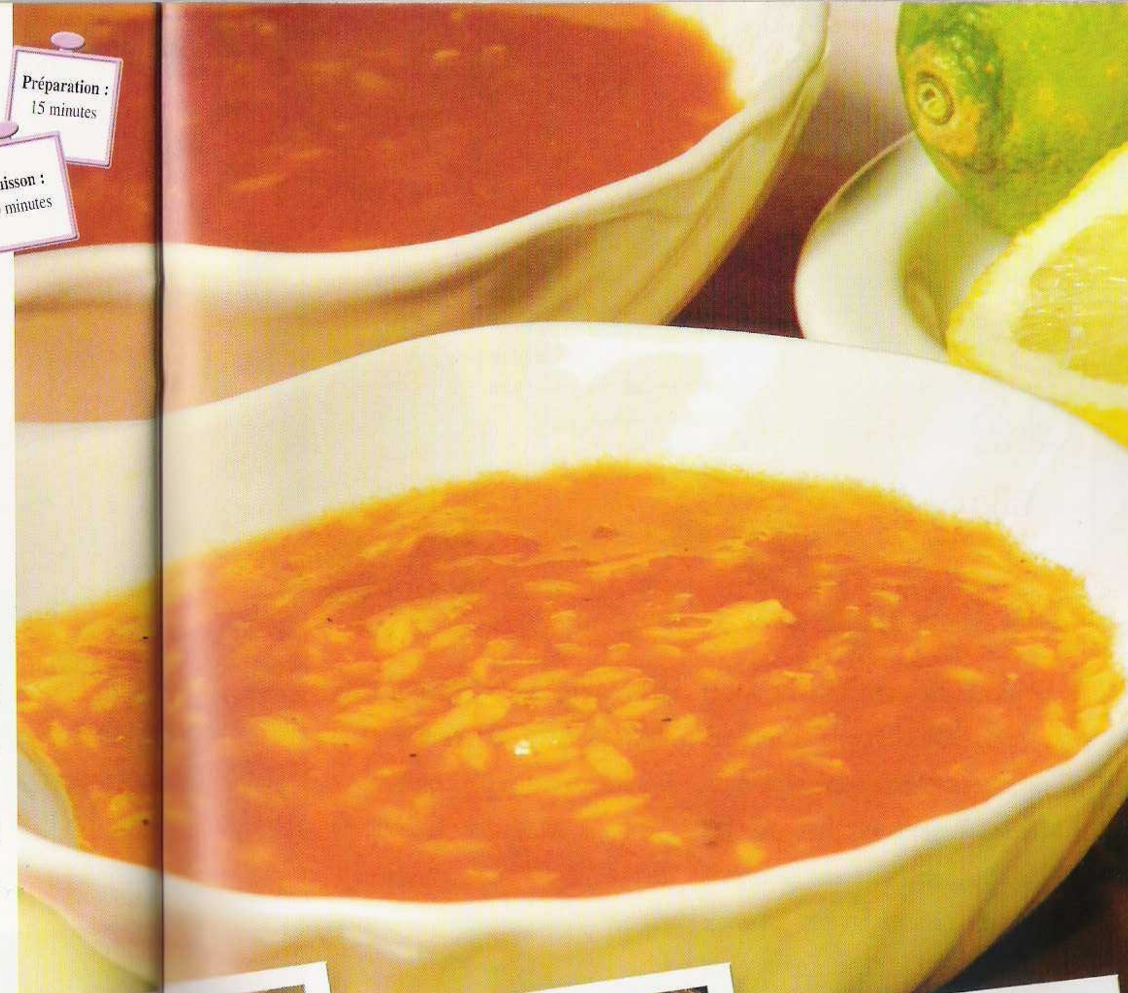


Ingrédients

- 300 g de poisson
- chorba
- sel, poivre noir
- 1/2 cuillerée de paprika
- 1/2 cuillerée à café de cumin
- 1 oignon moyen coupé en rondelles
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 1 brin de céleri et de persil

Préparation :

- Lavez le poisson, saupoudrez de sel et laissez de côté
- Versez l'huile dans un faitout et faites revenir l'oignon, ajoutez le paprika, un peu d'eau et le concentré de tomate,
- Ajoutez l'ail haché, le céleri, le persil, le cumin et laissez la sauce cuire pendant 10 minutes tout en remuant de temps à autre.
- Versez un litre et demi d'eau et dès ébullition plongez le poisson, laissez cuire pendant 10 minutes, saupoudrez de poivre noir.
- Dans un autre récipient passez la chorba dans une passoire, et versez la chorba, remuez et laissez cuire.
- Pendant ce temps retirez les arrêtes du poisson et remettez-le dans la chorba, vérifiez le sel et retirez du feu.





1



2



3

Chorba à la viande d'agneau

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

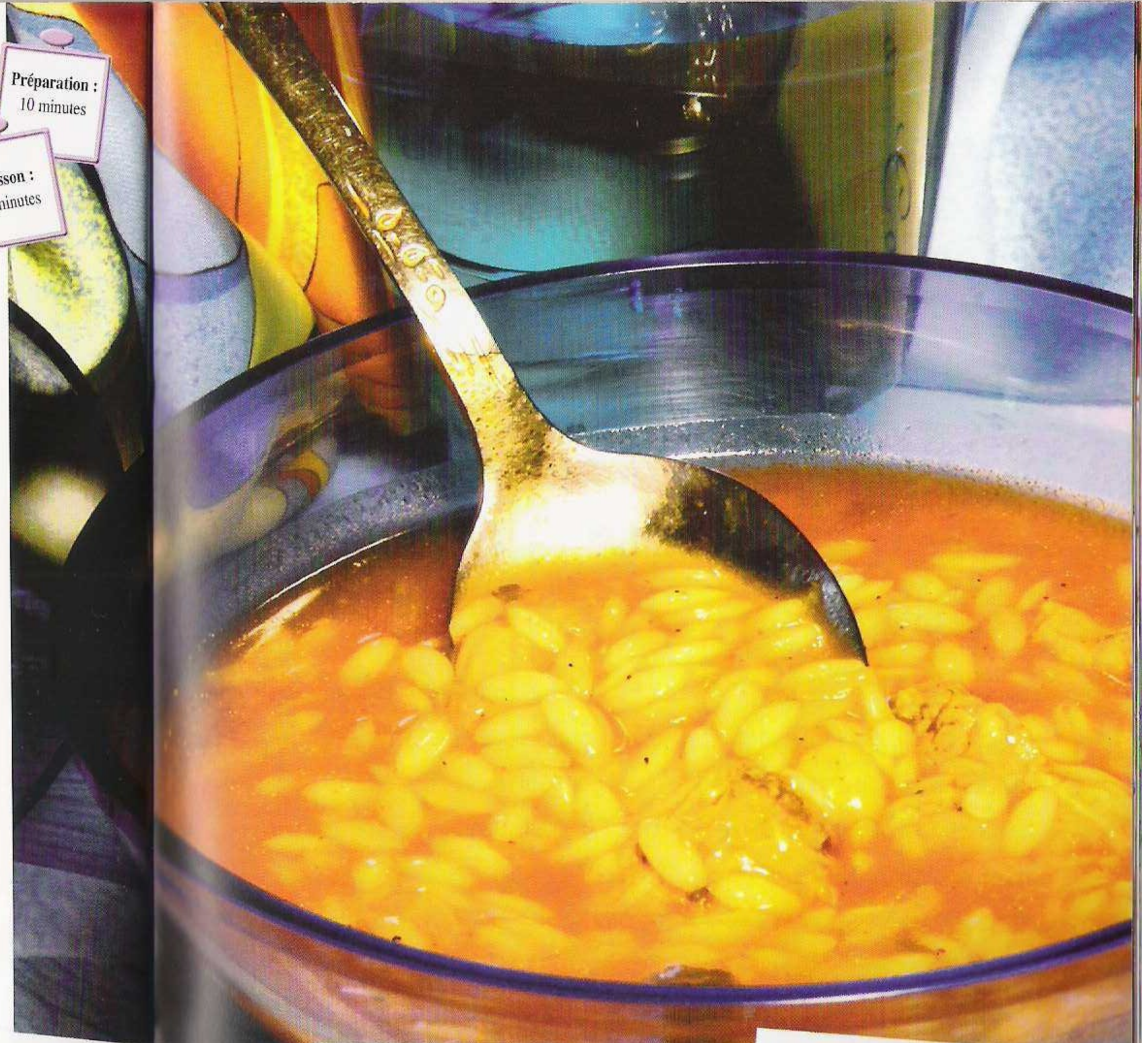


Ingrédients

- une petite tasse de chorba
- un petit oignon
- un brin de céleri et de persil
- 200 g de viande coupée en cubes
- poivre noir, sel, curcuma,
- 1/2 cuillerée à café de paprika
- une cuillerée à soupe de concentré de tomate
- une cuillerée à soupe d'amidon et une cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de pois-chiches

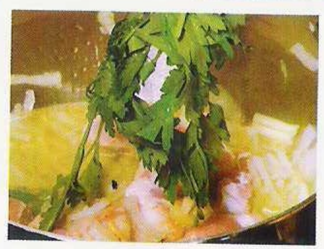
Préparation :

- Verser l'huile dans un faitout, ajoutez l'oignon, faites-le revenir sur feu doux, ajoutez les cubes de viande, assaisonnez de sel, de poivre noir, de paprika et de curcuma, laissez revenir pendant 5 minutes, ajoutez un peu d'eau, le concentré de tomate, le céleri et le persil, continuez encore 5 minutes.
- Versez un litre et demi d'eau, augmentez le feu, ajoutez les pois-chiches et laissez cuire la viande pendant 15 minutes.
- Retirez le brin de céleri et de persil, versez la chorba, laissez-la bouillir sur feu doux pendant 10 minutes.
- Diluez l'amidon dans l'eau de fleurs d'oranger ou dans de l'eau et ajoutez-le à la chorba pour qu'elle s'épaississe.
- Vérifiez le sel et retirez la chorba du feu.





1



2



3

Chorba aux légumes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 200 g de poulet coupé en cubes
- un oignon moyen
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- une tomate coupée et 1 cuillerée de concentré de tomate
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 petite pomme de terre coupée en cubes
- 1 bouquet de céleri et de persil
- 50 g chorba (lsan asfour)
- sel
- poivre noir
- 1/4 de cuillerée à café de curcuma

Préparation :

- Dans un faitout, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile pendant 2 minutes sur feu doux. Ajoutez les cubes de poulet, assaisonnez de sel, de poivre noir et de curcuma, faites retourner pendant 5 minutes
- Ajoutez la tomate coupée et le concentré de tomate
- Ajoutez le bouquet de céleri et de persil et laissez cuire la sauce pendant 10 minutes
- Incorporez tous les légumes restants et faites retourner pendant quelques minutes
- Versez 1 litre et demi d'eau chaude, et dès ébullition réduisez le feu jusqu'à ce que tout soit cuit après 15 minutes,
- Versez la chorba tout en remuant et laissez cuire pendant 10 minutes
- Vérifiez le sel, présentez la chorba chaude.





1



2



3



4

Chorba aux lentilles

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes



Ingrédients

- 200 g de lentilles
- 3 gousses d'ail
- sel
- poivre noir
- 1/2 cuillerée à café de cumin
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate et 1 cuillerée à café d'harissa

Préparation :

- Triez les lentilles et lavez-les, puis mettez-les dans un faitout avec un litre et demi d'eau. Laissez bouillir sur feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles se dissouent.
- Ajoutez le concentré de tomate, l'harissa, le cumin, le sel, l'ail et l'huile, continuez la cuisson encore pendant 10 minutes,
- Saupoudrez un peu de poivre noir et laissez cuire encore pendant 5 minutes.



1



2





3

Chorba (cheveux d'ange) aux champignons

Préparation :
15 minutes

Cuisson :
30 minutes



Ingrédients

- 200 g de viande de poulet
- 150 g de champignons coupés en lamelles
- 1 oignon coupé
- 2 gousses d'ail haché
- sel, poivre noir, curcuma, gingembre
- 1 petit verre de cheveux d'ange (douida)

Préparation :

- Coupez la viande en petits dès, mettez-les dans un faitout, assaissonnez de sel, de poivre noir, de curcuma et de gingembre. Ajoutez l'huile et faites revenir sur feu doux pendant 2 à 3 minutes.
- Incorporez l'oignon et l'ail, remuez et laissez cuire quelques minutes.
- Ajoutez les champignons et un peu d'eau. Laissez cuire 10 à 15 minutes.
- Versez 1 litre d'eau chaude ; dès ébullition, versez les cheveux d'ange. Laissez cuire 5 minutes. Vérifiez le sel.





1



2



3

Tchich aux légumes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes



Ingrédients

- 1 verre de bette coupé
- 1 verre d'épinards
- 2 cuillerées à soupe de persil ou de coriandre
- 1 cuillerée à soupe de lentilles
- 1 cuillerée à soupe de poischiches trempés
- 1 petite tasse de fèves trempées
- 1 carotte
- 1 navet
- une tranche de chou
- 1 oignon
- 1 cuillerée de concentré de tomate
- 1/2 cuillerée à café d'harissa ou de paprika
- 1/2 cuillerée à café de coriandre -sel
- 3 cuillerées à soupe d'huile ou d'huile de viande sèche si possible (kadid)
- 1/2 verre de tchich (de l'orge broyée)

Préparation :

- Lavez et coupez tous les légumes.
- Coupez la carotte et le navet en carrés.
- Dans un faitout, versez deux litres d'eau, dès ébullition, mettez tous les ingrédients sauf la carotte, le persil et le tchich.
- Couvrez et laissez cuire sur feu doux, après vingt minutes, ajoutez la carotte et le tchich, ajoutez de l'eau si nécessaire et remuez de temps en temps pendant 10 minutes, incorporez le persil ou la coriandre, vérifiez le sel et laissez cuire encore 5 minutes.



3





4



5



6 7



8

Douida (cheveux d'ange) au poulet

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes



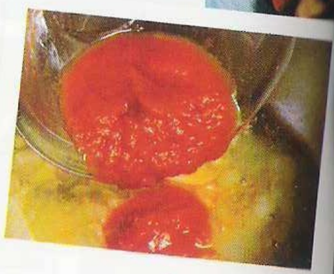
Ingrédients

- 250 g de poulet coupé en cubes
- 50 g cheveux d'ange (1/2 verre)
- 1 cuillerée de petits pois
- 1/2 cuillerée de concentré de tomate
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre noir, cumin
- 1 cuillerée de pois-chiches trempés et écossés

Préparation :

- Dans un faitout mettez l'huile, l'oignon et l'ail hachés puis, posez sur le feu pendant 2 minutes.
- Ajoutez le poulet coupé en cubes, assaisonnez de sel, de poivre noir et de curcuma, faites retourner.
- Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire pendant 5 minutes
- Versez un litre d'eau, incorporez les poichiches et laissez cuire pendant 10 minutes,
- Ajoutez les petits pois et laissez bouillir 5 minutes, versez les cheveux d'ange et laissez cuire 5 minutes, vérifiez le sel et ajoutez un peu de poivre noir.





1



2



3

Bouillabaisse

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 300 grs de crevettes moyennes
- 18 moules
- 1 kg de filet de poisson blanc
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 fenouil finement coupé
- 1 oignon coupé
- 5 tomates épluchées et hachées
- safran, un bouquet garni(thym, romarin, céleri, persil)
- une cuillerée de persil haché pour la garniture
une écorce d'orange

Préparation :

- Décortiquez les crevettes et retirez le filet noir sur le dos à partir de la tête
- Frottez bien les moules et jetez celles qui sont cassées ou ouvertes.
- Coupez les filets de poisson en cubes de 2 cm.
- Dans une grande marmite, versez l'huile, et faites revenir l'oignon et le fenouil sur feu doux, ajoutez les tomates et laissez cuire pendant 5 minutes
- Ajoutez un litre d'eau chaude, le safran, le bouquet garni et l'écorce d'orange, laissez bouillir pendant 10 minutes, réduisez le feu et ajoutez le poisson, les crevettes et les moules, laissez cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.
- Retirez toutes les moules restées fermées
- Retirez le bouquet garni, l'écorce d'orange et présentez la bouillabaisse dans des bols garnis de persil et de pain grillé.

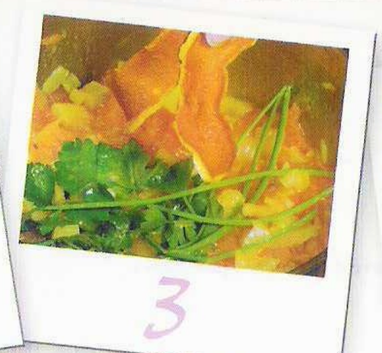




1



2



3



4